



Eiwitshake (vegan)

(10 PERSONEN/PORTIES)

Ingrediënten

- 200 gr Avocadoblokjes (2 stuks avocado)
- 400 gr Banaan
- 500 gr Soja drink ongezoet
- 800 gr Plantaardige variatie op kwark (soja)
- 100 gr Plantaardige room

Bereidingswijze

1. Halveer de avocado en verwijder de pit. Haal het vruchtvlees uit de schil.
2. Snijd de avocado in blokjes.
3. Verwijder de schil van de banaan en snijd in plakjes.
4. Doe de banaan, avocado, soja drink, kwark en plantaardige room in een blender en meng tot een gladde smoothie.

Voedingswaarde per portie (200 g)

Energie (kcal)	152
Vet (g)	9,1
Verzadigd vet (g)	1,3
Eiwit (g)	7,4
Koolhydraten (g)	9,2
Vezels (g)	1,8
Zout (g)	0,12



**Goede zorg
proef je**

Onderdeel van het Nationaal Preventieakkoord